

La clé de l'immunité

Lors du tournage de son film, Yoga for Health & Global Harmony, le cinéaste, historien de l'art et photographe Benoy K Behl a réalisé que l'harmonie intérieure est la réponse aux problèmes actuels

Pendant près d'une décennie, j'ai discuté de santé et de yoga avec des médecins généralistes de premiers plan en Inde, aux États-Unis et en Allemagne. Tous sont d'accord pour dire que la paix intérieure est essentielle pour un système immunitaire sain. C'est essentiellement l'équilibre en nous qui nous protège et nous guérit. Bien sûr, les médicaments sont également nécessaires lorsque les choses vont trop loin. C'est peut-être pour cela que le Chitrasutra (le plus ancien traité sur la création artistique) dit que l'art est le trésor le plus précieux de l'humanité. En cette période de COVID-19, Ajanta présente la plus belle image d'harmonie intérieure et de paix de l'esprit en nous. Il s'agit de Bodhisattava Padmapani, le porteur du lotus (5e siècle).

Dans la tradition ancienne, ces images ont été créées pour que nous les regardions et que nous éveillions certaines qualités en nous. J'ai récemment terminé le tournage du film Yoga for Health & Global Harmony en Inde, aux États-Unis, au Japon, en Allemagne, en Chine, aux Bahamas, au Costa Rica, au Brésil, en Colombie et en Argentine. En cette période de stress extrême due à la pandémie, voici quelques extraits du commentaire et des interviews du film qui peuvent être utiles pour notre bien-être général.

C'est à l'aube de la civilisation que le yoga a été conçu il y a 5 000 ans dans le sous-continent indien. Au 8e ou 9e siècle avant J.-C., un recueil de beaux vers appelés les Upanishads a été composé. Ces versets cristallisaient des idées philosophiques profondes, qui dureraient éternellement. Le yoga était fondamental dans la vision de la vie qu'ils contenaient.

Le Katha Upanishad, vieux de trois mille ans, dit : "Celui... dont les sens sont incontrôlés, qui n'est pas tranquille, dont l'esprit n'est pas au repos, il ne peut jamais espérer atteindre le vrai moi, même pas par la connaissance". Elle dit également : "L'être suprême est informe et ne peut être discerné par les sens, par conséquent, toute connaissance de l'éternel doit être acquise par les facultés plus subtiles. Celles-ci ne sont développées que par la pratique purificatrice de la méditation".

Dans une interview donnée dans le film, le Dr Ananda Balayogi de Puducherry, qui est un expert en yoga ainsi que médecin, partage : "La plus grande question que se posent aujourd'hui les chercheurs est de savoir comment cela se passe ? Cependant, les anciens rishis, qui étaient les grands scientifiques de l'époque, ont demandé qui je suis ? La science moderne a les yeux tournés vers l'extérieur. Elle regarde toujours quelqu'un d'autre, quelque chose d'autre ou un endroit quelconque. Le yoga dhristi, la perspective yogique, a toujours été tournée vers l'intérieur. Regarder son propre moi, comprendre qui nous sommes, connaître la réponse à la question, kaun hain hum (qui sommes-nous) ? Si vous voulez entrer, tout doit être immobile, à partir de votre corps, de vos émotions, de votre esprit. C'est pourquoi les yoga rishis ont adopté des postures immobiles pour stabiliser l'esprit et sont allés à la recherche de soi-même. Ces derniers temps, la science et la spiritualité ont été séparées. Ce n'était pas le cas à cette époque. Le yoga est l'étude stimulante de la conscience elle-même, la compréhension de son corps, de ses émotions, de son esprit et, au-delà, la compréhension de son vrai soi. Conquérant les troubles frénétiques du monde qui les entoure, les grands penseurs ont fait des recherches approfondies sur le soi. Ce fut un projet épique qui s'est étendu sur plusieurs siècles. Une science de la vie a été développée pour nous aider à mieux nous connaître nous-mêmes. Pour nous aider à atteindre la paix et la joie, qui se trouvent en nous".

Dans une autre interview, Minakshi Devi Bhavnani, expert en yoga, déclare : "À moins que le seul but de la science ne soit d'atteindre la libération, de faire évoluer sa conscience pour grandir en

esprit, je ne pense pas que l'on devrait utiliser le mot yoga. On peut utiliser n'importe quel autre nom".